

记录

邻里之间

洞口县城关中学275班 陈石静

“妈，你这是在干什么？”我蹲在母亲旁边，好奇地问。母亲一边把从老家带来的新鲜竹笋简单整理后，放进一个大大的袋子，一边回答：“今年雨水足，春笋非常肥厚。今天在老家挖笋时，我特意多挖了几根。等会儿你把这些笋子送到涵涵（我家邻居）家，让他们也尝尝。”说完，她把袋子递给了我。

哇，好沉！我接过袋子，手指马上被勒疼了。仔细看了看，里面有几根肥大的春笋、一大把野菜、一小袋野果子。我有些惊讶：“这些，全部送给他家？”

“对啊！俗话说得好，远亲不如近邻。邻里间要相互帮助，和谐共处哦！”妈妈笑盈盈地说。

“但，这也太多了吧？”我还是很惊讶。

“没事，他们家人多，能吃得完。”

“这不是吃不吃得完的问题，你全送人了，咱家吃啥？”看着这些胖嘟嘟的竹笋，我很是心疼。

听了这句话，妈妈忽

然严肃起来。她站起身来，轻揉着后腰，语重心长地对我道：“邻居是很重要的。以后，我们可能要一起相处五年、十年，甚至一辈子。所以，我们之间要相互帮助，相互关心。”说到这里，她顿了顿，说：“你知道吗？我们家有困难时，他们家可没少帮，上次的那件事，还有上上次……”

我听后，心中升起一点感动。看着那袋子菜，说：“妈妈，再加几个鸡蛋吧！”妈妈笑着点点头。

“阿姨，我来给你们送菜了！”我边敲邻居家的门，边大声喊道。

“哦，静宝，是你啊！这么多菜？太谢谢了！”

“不客气哦，阿姨！”

“你来得正好，静宝！阿姨正准备要涵涵给你们家送几个苹果呢。这是她小姨刚从烟台寄来的正宗红富士哦！你看，快递箱我还没处理呢。”

我抱着又大又红的苹果，心中响起妈妈刚说的那些话。

（指导老师：彭玲香）

那一盏茶香

邵阳市第十中学 漆馨瑜

穿过喧闹的街道，走进白烟飘渺的小巷，总能看到爷爷在围炉煮茶。半米高的炉子上，时常炒着花生米，升着一缕悠悠的草木清香。幼稚的我心中迷惑：茶水又涩又苦；夏天又燥又热，还喝热茶，到底图什么呢？每当这时，爷爷就会放下茶杯，向我解释：“茶是热，但喝茶静心，心静自然凉。”我不解，只是继续嗦着奶茶里的“珍珠”，默默走开了。

中考迫在眉睫，浓缩冰咖啡已成为每日必需品。在靠咖啡“续命”的同时，失眠、掉发也成了再平常不过的事。可即便每日挑灯夜读，换来的却是滑铁卢式的成绩。心中实在难以接受，委屈和郁闷堆积，却又不知往哪发泄。

周末补习回来，又一次撞见爷爷在陶炉边煮茶。熬夜连续刷题的大脑，瞬间被茶香点醒。

如今，茶与我每日相约。“爷爷，我和你一起煮茶吧！”我走到厨房拿出早就烧

开的水，准备开冲。

“哎哎哎，这可不行！”爷爷一脸嫌弃地看着我拿的开水壶。

“为什么？不是烧开了就行？”

爷爷变得严肃认真起来：“《茶经》有言，二沸以上水老，不可食也。泡茶二沸水最佳，太凉激不出茶香，太老茶就苦了，凡事都要有度。我早就想说你了。每天学到深夜，身体熬坏，白天课也上不好，更别说成绩了，你好好想想吧。”

一语惊醒梦中人。我之前的学习方式确实有损身体健康，成绩也不见提升。自我感动式的学习，效果只会事倍功半。若不是与爷爷的这次谈话，还不知道何时才能明白这些道理。

爷爷开始分茶。我举杯，轻抿、浅尝，满口清香，疲惫顿感减轻一大半。

一杯一盏中，别有一番天地。（指导老师：伍艳 罗桂平）

要心怀善意

邵阳市五中503班 谢萱颖

有一天放学回家，路过一个公园时，我看到一位老奶奶倒在地上，周围站着一群人。围观的人们只是在谈论，却无人上前搀扶。我也在那看，心里特别纠结，不知是该上去扶还是直接离去？听着那位老奶奶痛苦的声音，我下定决心要将她扶起。

正当我准备上前去扶的时候，一位背着双肩包的阿姨跑了上去。她仔细查看了老人的身体情况。之后，她迅速从口袋里拿出手机，从老人嘴里了解其家属的电话。阿姨打电话给老人的家属告知情况，并打了120急救电话。随后，她转过头，对围观的人说：“你们就这么看着

吗？”原本喧闹的人群顿时安静下来，一个个表情都凝固了，有一种说不出的尴尬。

“万一她讹人怎么办？”一个中年男人的声音传来。那位阿姨说：“我们还是不能这样想吧。如果是你们家的老人不小心摔倒在地上，旁人都不敢上前帮忙，万一错过了最佳的抢救时间，你觉得后果会怎样？”那个中年男人瞬间红了脸，低下了头。

这时，老人的家属到了，救护车也到了。众人协助医护人员将老人送上了救护车。

我们要心怀善意，用善去书写生活的美好篇章。（指导老师：邱艳华）

家纷纷举起了酒杯。此时，大伯骄傲地说：“可不是吗？上海一家酒店跟他签约了，月薪过万呢！”

在我们津津有味品尝佳肴之际，筱童从厨房走出来，征询大家的意见。大家纷纷赞叹，问筱童是怎样把菜烧得如此好吃的。

筱童推辞不过，红着脸说：“我们的老师说，炒菜是个综合工程，要刀功，要火候，但最难的是放调料！调料可出味，但要放得恰当，放得健康。调料合理了，什么味道都来了……”大家入迷地听着。

宴会就要结束了，筱童站起来为大家敬酒。我举起饮料感慨地说：“适合自己的，才是最好的。行行出状元。来，大家为我们的‘炒菜状元’干一杯！”听了我的话，筱童脸红了。不过我知道，此刻，他的心里比蜜还要甜哩！

青少年文艺

QINGSHAONIANWENYI

出师宴

武汉大学预防医学22级2班 邓颖

回望

我听了不由得一乐，一边喝着饮料，一边回忆起两年半前的事来。那年高考，筱童成绩不佳。大家有劝他复读的，也有劝他直接打工的，他却出人意料地报考了职业学院的烹调专业。大伯起初死活不同意：高中毕业好歹要读个正儿八经的大学，烧菜烹饪，到厨房里多实践几年不就学会了么？筱童却理直气壮地反驳道：“学厨艺有什么不好，我从小就喜欢炒菜。如今社会，菜炒得好，到哪里都吃香。再说，烹调里面的学问大着呢！”软磨硬泡，筱童终于说服了他的爸妈。

几年来，我好几次回乡下老家，都看见筱童闷在家里看书，有《餐饮概论》《餐饮美学基础》《营养学》《食谱》等等。这也让我觉得烹饪确实是一

门学问了。

筱童告诉我说，他们烹调班的老师很多是烹饪大师，有出国交流过厨艺的，有到国宾馆掌过勺的，有被评为“湖湘工匠”的，老师精心施教，使他们进步很快。从筱童充满自豪的话语里，我知道他很热爱烹饪。现在，他已经掌握了很多技艺：能将红萝卜雕成花，8小时可以切几百斤牛肉，切的萝卜丝只比头发丝粗一点点……这让我对他不禁刮目相看。

“继续上菜！”大伯向厨房那边发话了。立刻，一道道诱人的菜又摆上来，琳琅满目，让人口水直流。大家都赞不绝口：“不错不错，原来菜可以做得这样好。”“凭这手艺，到哪里都能找到工作吧。”在欢乐的笑声中，大



荷花 严钦龙 摄

成长

做一个诚实的人

隆回县岩口镇大观中学 李尚睿

我的爸爸快40岁了。他是国字脸，且有一双炯炯有神的眼。爸爸时常提醒我，要做一个诚实的人。

我有一个姐姐和一个弟弟，爸爸很爱我们。姐姐成绩不佳，辍学了。而弟弟则像一只无头苍蝇，整天无所事事，我们说的话只当是耳边风。所以，爸爸望子成龙、望女成凤的希望就落在我的身上。我在班上几乎期期名列前茅。爸爸每次看到我拿回的奖状，总能高兴上半天！

爸爸小时候没读过多

少书，但他懂得做人要讲诚信，要说到做到。

记得在我5岁的时候，有一次我帮姐姐去买钢笔，钢笔买好了，正要给钱，一位顾客来了。售货的阿姨不知是忘了，还是怎么了，没向我收钱。我一个念头闪过，竟鬼使神差拿着钢笔悄悄跑了。回到家，正当我向姐姐炫耀我的“聪明”之举时，爸爸扬起手，一记响亮的耳光落在我的脸上。我一边哭一边跑进自己的房间，把门反锁。任他们在外面怎么敲，我始终没有开门。晚上，我饭也没有吃，把自己关在房间

里，任泪水横流。那时我想：“我是不是爸爸亲生的，他为什么这样狠狠打我……”一个个疑问缠得我心烦意乱，一就会就进入了梦乡。

第二天清早，我把门一打开，就看见睡在门口的爸爸。这时，我意识到了自己的行为是错误的。我轻轻抱来被子盖在爸爸身上。爸爸惊醒了，第一句话是：“爸爸打疼你了吗？”我早已控制不住自己的泪水，哭着扑到爸爸怀里。爸爸一边安慰我，一边对我说：“要做一个诚实的人，长大了才会有用。”我使劲地点了点头。

爸爸是一个诚实又明理的人，给了我许多做人的启迪。

我爱我的爸爸！

（指导老师：邱志伟）

那天，大伯打来电话说，过小年无论如何要到他家吃饭。我问：“为什么呢？”他说我堂哥筱童准备搞个“出师宴”哩。我一愣，才想起筱童正在职业学院读烹调专业。

这次宴会，大伯邀请了几乎所有的亲戚，一是为了家庭小聚，二是要大家品评一下筱童的厨艺。

过小年那天，大伯乡下的院子里，年味十足：十几张圆桌摆开，红色的塑料台布铺好，杯、盘、碗、筷，还有酒水等整齐地摆在桌子上，极具仪式感。筱童一身厨师装束，白衣白帽，显得干净利落。他腼腆地朝大家一笑，算是打了招呼，然后就下厨房忙碌了。大约两个小时后，大伯邀请大家入座，然后宣布：“开席！”

话音刚落，几个帮手便端着菜肴，笑吟吟地走来。随之而来的，是一股浓浓的香味，令人胃口大开。只见筱童打开白酒，为大家斟满，指指桌前道：“我是学烹饪的，这是我今天的‘成果汇报’，请大家提出宝贵意见。过小年了，大家千万别客气，边吃边谈。”

励志

跨越这道坎

邵阳市第六中学 胡劲松

我曾经遇到过这样一道坎，那是我人生中的一个重大挑战。那是一次数学竞赛，我付出了很多努力，希望能够取得好成绩。然而，在比赛的前夕，我却突然感到前所未有的紧张和压力，我开始怀疑自己的能力，担心自己会失败。这道坎仿佛一座高山，横亘在我的面前，让我无法逾越。

我的异常引起了老师的注意，他把我喊到办公室，问我竞赛准备得怎么样了。我吞吞吐吐地说，前期做了很多准备，但是心里很紧张，总是担心自己取不到好的名次。老师笑了笑，赛前紧张是很正常的，但是不要给自己设置心理障碍；就如同跨栏，你不要首先就把栏杆想得不可跨越，说不定其他人比你更紧张，甚至准备还没有你充分呢。“平常心对待就好，一定能跨过这道坎的。”老师说。

听了老师的话，我开始调整自己的心态，告诉自己要相信自己，相信自己的努力和付出。回到教室，我继续钻研题型，跟同学讨论，向老师请教。虽然还是有焦头烂额解不出题的时候，但我总是告诫自己不要浮躁，要静心思考，努力钻研，一步步去解决问题。

最终，我成功地跨越了这道坎。虽然我没有在竞赛中取得第一名，但我的成绩却比之前有了明显的提升。更重要的是，我在这个过程中学会了如何面对困难和挑战，如何调整自己的心态和寻找解决问题的方法。

（指导老师：陈小宁）

“传道授业解惑，我愿为之付出一生的努力。”7月22日，市第五中学教师李峰如是说。从教近30年来，她坚持用爱心书写责任，指引学生奔向美好未来。

教学中，李峰切实抓好课堂教学的每个环节，以学生为主体精心设计每一堂课；同时不断创新教学方法，采用多元化途径努力创设轻松活跃的学习氛围，充分激发学生的学习兴趣 and 主动性。她特别注重培养学生的思维能力和实践能力，鼓励学生积极参与课堂讨论和小组活动，让学生在合作中学习，在竞争中成长。

传道授业的同时，李峰

注重对学生的“心灵引导”。她关心每一名学生的成长，耐心倾听他们的烦恼和困惑，用温暖的话语和鼓励的眼神给予他们力量。对于学习困难的学生，她从不放弃，总是利用课余时间为他们辅导功课，帮助他们重拾学习的信心。在她的教导下，学生们不仅在学业上取得了显著进步，更在品德和综合素质

方面得到了全面提升。

作为教坛“老兵”，李峰曾获得市级优质课比赛一等奖、市级创新优秀论文一等奖。她辅导的学生，曾在中国语文报刊协会征文比赛中获金奖。她本人也多次获“优秀指导老师”称号。此外，她更是一名优秀的带教“师父”。担任备课组长期间，她倾心向其他教师分享教学经验和心得，并和他们

共同探讨教育教学中的问题和解决方案。她辅导青年教师录制的精品课，曾获市一等奖、省二等奖。

“道阻且长，行则将至。”面对未来，李峰说，她将更加努力，在教育舞台上继续发光发热，用勤劳和汗水诠释当代教育工作者的责任与担当，为教育事业的高质量发展贡献自己的力量。



主办：邵阳市教育局 邵阳日报社

丹心育桃李

——记邵阳市第五中学教师李峰

邵阳日报记者 李超